

Ett lugnt och återhämtande yogapass där vi tittar på våra olika invanda stressmönster genom andning och mjuka rörelser. En stund där du verkligen får möjlighet att mysa och bara vara. Ingen prestation, inga krav och inga måsten. Bara Du och Ditt andetag!

I denna klass finns det också möjlighet att känna på meditationens fantastiska effekter!

Passar alla!

Att tänka på

- Säg till om ni har några skador eller problem.
Ex högt blodtryck, höftledsoperationer, glaukom (grön starr) diskbråck.
- Vid de första dagarna under menstruation bör du ta det lugnt och lyssna noga på din kropp.
- Vi yogar barfota i mjuka och oömma kläder
- Ta med egen yogamatta, bolster, klossar, kudde och filt.
Jag har möjlighet att ta hem material om du saknar något, bara meddela mig
- Ät inget 2 timmar innan ditt yogapass.
Om du vill äta innan yogan, Låt det inte vara för tung mat

När du yogar kommer du att möta lugn och välmående, men det kommer också att komma känslor av ilska, oro, rädsla och motstånd. Allt är som det ska och jag finns där för dig om det är något du vill prata om.